



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA

TALLISSON GABRIEL CAETANO DE ALMEIDA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O SERVIÇO POLICIAL

GOIÂNIA-GO

2024

TALLISSON GABRIEL CAETANO DE ALMEIDA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O SERVIÇO POLICIAL

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Dr. Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2024

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O SERVIÇO POLICIAL

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE POLICE SERVICE

Tallisson Gabriel Caetano de Almeida
Alisson de Alcântara Itacarambi

Resumo

Tendo em vista os altos índices de adoecimento em decorrência do sedentarismo e consequentemente do sobrepeso, a atividade física é considerada uma importante aliada nos dias atuais. A sua prática encontra-se relacionada à qualidade de vida e à saúde da população como um todo. Na atividade policial, as exigências físicas da profissão tornam a atividade física um fator essencial para o desempenho do policial. Diante disso, esta pesquisa tem por objetivo geral demonstrar como a prática da atividade física pode promover um serviço policial mais eficaz no dia a dia da corporação. A metodologia se fundamenta em uma pesquisa de campo onde foi possível por meio da aplicação de questionários à polícias da corporação identificar sua percepção sobre a atividade física e sua rotina de trabalho. Tendo em vista tais apontamentos, a atividade física é reconhecida como um elemento essencial que possui uma importância considerável para o policial militar. Logo, conclui-se que devem ser identificadas alternativas para que a sua prática seja integrada à rotina dos policiais visto que as jornadas e escalas de trabalho são apontadas como fatores limitadores da adoção da atividade física pelos profissionais pesquisados.

Palavras-chave: Atividade Física; Desempenho; Goiás; Polícia Militar.

Abstract

Considering the high rates of illness due to a sedentary lifestyle and consequently overweight, physical activity is considered an important ally nowadays. Its practice is related to the quality of life and health of the population as a whole. In police activity, the physical demands of the profession make physical activity an essential factor for police officer performance. Therefore, this research has the general objective of demonstrating how the practice of physical activity can promote a more effective police service in the day-to-day operations of the corporation. The methodology is based on field research where it was possible, through the application of questionnaires to the corporation's police officers, to identify their perception of physical activity and their work routine. In view of these notes, physical activity is recognized as an essential element that has considerable importance for the military police officer. Therefore, it is concluded that alternatives must be identified so that its practice can be integrated into the routine of police officers, given that working hours and schedules are identified as limiting factors in the adoption of physical activity by the professionals surveyed.

Keywords: Physical activity; Performance; Goiás; Military police.

1INTRODUÇÃO

Existem, atualmente, diferentes fatores que contribuem para o surgimento de doenças crônicas e degenerativas. A obesidade e sedentarismo ocasionados pela abstenção da prática de atividade física e resultante da adoção de hábito de alimentação e estilos de vida inadequados são fatores que contribuem de maneira significativa para o comprometimento da saúde humana. O crescente número de adoecimento em decorrência de fatores como estes chamam a atenção de autoridades de saúde pública demonstrando que este processo necessita de uma intervenção (Pitanga, 2004).

Para Silva (2015), a segurança pública, a problemática do sobrepeso e sedentarismo também se manifesta assim como o afastamento de policiais da ativa para tratar problemas de saúde que, na grande maioria dos casos, encontram-se relacionados à falta de atividade física. Sabe-se que no serviço policial, a preparação física e condicionamento são diferenciais nas condutas operacionais e devido a isto, a necessidade de que o profissional pratique regularmente a atividade física é fundamental.

Silva (2015) ressalta que frequentemente a atividade física não recebe a devida atenção diante de sua importância no contexto prático. A rotina dos profissionais repleta de tarefas por vezes aponta a ausência da atividade física como fator limitante da atuação onde o profissional passa a apresentar fraqueza, mal estar, cansaço excessivo e outros. É fundamental então abordar este assunto que se concretiza por meio do seguinte questionamento: Qual a importância que a atividade física apresenta para o serviço policial?

A atuação do policial militar requer uma postura de preparação e rapidez. Para tanto a prática da atividade física é indispensável. Acerca disto, a motivação é importante elemento que promove não só a atividade física, mas a busca por hábitos determinantes para a saúde do profissional e consequentemente para a sua qualidade de vida. A realização destas atividades contribui de forma expressiva para que o policial possa se sentir bem consigo mesmo e com a qualidade do serviço prestado (Zamai; Bankoff, 2013).

Já Silva (2005) ressalta que a atividade física na rotina policial proporciona uma maior preparação para lidar com os conflitos diários e os riscos enfrentados

pelos profissionais. Dessa forma, busca-se preparar o profissional para desempenhar funções relacionadas ao estresse, jornadas de trabalho exaustivas e tantas outras questões relacionadas ao ofício. Diante destas questões, esta pesquisa é justificada pela importância de promover uma abordagem da atividade física no desenvolvimento do serviço policial.

Para responder esta questão, o objetivo geral é demonstrar como a prática da atividade física pode promover um serviço policial mais eficaz no dia a dia da corporação. Os objetivos específicos se fundamentam na necessidade de: apresentar a atividade física como fator de promoção da saúde, qualidade física e bem-estar; identificar como a atividade física pode comprometer a saúde; contextualizar a prática da atividade física por profissionais da polícia militar através de um estudo voltado para os Policiais Militares do Estado de Goiás.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 A ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

A definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde aponta que a saúde não é mais considerada apenas como a ausência de doença visto que trata-se da manifestação de fatores que envolvem diferentes dimensões na prática. A saúde atualmente, mais do que nunca abrange tanto aspectos físicos quanto mentais e emocionais. Desta forma, estudos apontam que a saúde trata-se de um amplo processo de compreensão do bem-estar e da qualidade de vida (OMS, 1978).

De acordo com a percepção de Guiselini (2006), a saúde é considerada uma importante condição em que é possível verificar a presença de bem-estar físico relacionado à fatores que vão além do corpo, mas envolve o sentir-se bem. Trata-se de uma condição psicológica que envolve as questões como o bem-estar individual e coletivo dentro das qualidades inerentes aos meio ambiente.

Para Glaner (2002), é essencial entender que a atividade física consiste em um importante fator na promoção da saúde e na prevenção de diferentes formas de doenças e seus agravos. Deve-se compreender que a saúde se manifesta sob as influências externas onde o adoecimento se faz presente por meio de condições inadequadas de trabalho, alimentação insatisfatória, ambiente familiar conflituoso além da ausência da percepção sobre os riscos da presença de vícios e hábitos não

saudáveis. Apesar de ser essencialmente importante, a atividade física não se manifesta como uma forma exclusiva de promover a saúde pois existem fatores que devem estar associadas à esta prática.

De acordo com Danna e Griffin (1999 apud Gonçalves, 2006), é evidente que a presença de um baixo nível de saúde gera um importante impacto na percepção individual sobre a própria vida e sobre as perspectivas profissionais. É evidente que as ações que tem como intuito promover uma melhora da saúde incluem a adoção de hábitos saudáveis além da prática de atividade física.

Segundo Matsudo *et al.* (2002), a atividade física é frequentemente relacionada à promoção da saúde bem como a manifestação do bem-estar físico. É essencial que seja reconhecida, portanto, como uma prática indispensável na rotina do ser humano independentemente da idade.

Para Schlichting Junior e Silva (2009) existem estudos que demonstram que a atividade física no contexto Policial Militar possui uma importante contribuição para que os agravos da inatividade física possam ser minimizados. Acerca disto, a falta de atividade física afeta a saúde como um todo.

Desta forma, observa-se que é fundamental que a saúde física possa ser considerada no enfrentamento de diferentes questões que impedem a prática da atividade. Com isso, não apenas a saúde física, mas principalmente a psíquica deve ser constantemente abordada com a finalidade de promover um maior bem-estar e qualidade de vida aos profissionais (Schlichting Junior; Silva, 2009).

Tendo em vista esta percepção é necessário entender que a inatividade física é consequência das facilidades e modernidades dos dias atuais. Com isso, a sua influência sobre a saúde se dá de forma que as atividades profissionais e de rotina possam ser prejudicadas por problemas de saúde decorrentes deste processo.

Deve-se compreender que existem diferentes problemas e condições que são induzidos pela ausência de atividade física. Estes fatores influenciam na qualidade de vida e saúde em virtude da vulnerabilidade do organismo acerca da presença de situações que coloquem a integridade em risco como jornadas de trabalho exaustivas e necessidade de esforços excessivos (Gonçalves; Veiga; Simões, 2012).

Até mesmo o período extenso em que o profissional encontra-se sentado interfere nos níveis de saúde. Com isso existem diferentes funções consideradas desgastantes para o trabalho policial militar. Devido a isso, o preparo físico e psicológico são pré-requisitos para que as ações delineadas em seu trabalho possam

ter suas demandas atendidas (Gonçalves; Veiga; Simões, 2012).

Existem outros aspectos essencialmente importantes como cargas horárias de trabalho excessivas e a necessidade de realizar horas extras e o aumento dos índices de violência que exigem do policiais maior dedicação e preparação para lidar com as mais diversas questões (Almeida; Medeiros; Kristensenii, 2010).

Diante disso percebe-se a atividade física como movimentos que permitem o gasto energético e com isso contribui para um determinado equilíbrio entre o consumo e o gasto de energia. Além de promover uma melhora significativa nas condições de saúde, a atividade física permite uma preparação do policial para sua rotina de trabalho além de evitar que cada vez mais afastamento em virtude de problemas de saúde possa ser evitado (Guiselini, 2006).

2.2 O ABANDONO DA ATIVIDADE FÍSICA APÓS A FORMAÇÃO POLICIAL

Diante da compreensão da importância da atividade física para a saúde e para melhoria do desempenho e produtividade policial é necessário ressaltar que o Policial Militar após o período de formação profissional apresenta uma importante incidência de abandono da prática de atividade física. Ao ser considerado apto dentro do Treinamento físico Militar, o policial passa a atuar de maneira prática em diferentes locais onde se desenvolvem as ações d policiamento (Boçon, 2015)

Acerca disso, Boçon (2015) ressalta que a obrigatoriedade da atividade física na rotina de formação vai sendo deixada de lado juntos com as demais disciplinas que contribuíram para a formação policial a partir do momento em que o policial se considera preparado para lidar com as questões do dia a dia profissional. A atividade física que antes era um requisito para o trabalho passa a depender diretamente da motivação do policial e de seu comprometimento em sua prática.

Apesar disso, é fundamental ressaltar que policiais que existem policiais que atuam diretamente no serviço operacional e por vezes trabalham em um sistema de escalas de 12 horas contínuas que são intercaladas com 24 horas de descanso. Essa rotina acaba por influenciar no tempo livre e na disponibilidade para a realização da atividade física visto que existem outros tantos compromissos familiares e afazeres no geral que ocorrem no período de descanso (Guiselini, 2006).

Para Boçon (2015), todo este processo contribui para o surgimento do sedentarismo, sobrepeso, obesidade e demais problemas de saúde que vão sendo

agravados. As alternativas propostas pelas novas tecnologias que vão cada vez mais reduzindo a quantidade de atividade física executada é o que contribui para que os policiais possam acabar se acomodando em seu dia a dia.

Simão (2008) aponta a redução drástica das demandas físicas que antes eram comuns na rotina do ser humano como causa da promoção do sedentarismo. Logo, as facilidades proporcionam o mínimo movimento necessário para que problemas e conflitos possam ser resolvidos fazendo com que o sedentarismo possa integrar a vida de inúmeras pessoas.

Embora estes aspectos possam ser considerados essenciais dentro das ações policiais, Favacho aponta que existem determinadas condições voltadas para o homem do século XXI que possuem um importante impacto na qualidade de vida e no estilo de vida do ser humano no contexto atual (Guiselini, 2005).

Favacho (2016) ressalta que é importante que se identifique as questões que envolvem o estilo de vida adotado para que assim se possa identificar as principais estratégias que venham a contribuir para a mudança. É evidente que esta perspectiva se direciona de maneira geral a forma como se vive e como são desenvolvidas as atividades rotineiras.

Para Foss e Keteveian (2000), os recursos tecnológicos passaram a fazer parte do dia a dia de pessoas comuns e isto acabou por estimular uma avalanche de comodidades que contribuíram para que os níveis de atividade física fossem sendo reduzidos de maneira progressiva.

Evidentemente, as forças policiais foram amplamente atingidas por estas inovações e isto acabou por disseminar a inatividade física entre os agentes policiais fazendo com que cada vez mais se confiasse exclusivamente no uso de dispositivos móveis. Trata-se de uma importante constatação que permite entender o porquê de cada dia mais se deparar com os sinais físicos e o comprometimento da saúde mental bem como da produtividade e do desempenho profissional (Favacho, 2016).

A atividade física passou a ser cada vez mais minimizada diante da rotina policial. Isto porque com o passar do tempo, novos mecanismos e dispositivos que facilitam o trabalho policial também passaram a ser empregados e reduziram também a necessidade de movimentação. É evidente que este processo acabou por ser um dos principais fatores que fizeram com que houvesse o decréscimo do gasto energético (Foss; Keteveian, 2000).

Acerca disso, tem-se uma maior acúmulo de energia corporal em forma de

gordura abdominal. Este processo proporcionou uma contribuição efetiva para que os profissionais passassem a apresentar a condição de obesidade e sobrepeso. Estas condições, por sua vez, são causas para o desenvolvimento de agravos e distúrbios que promovem por vezes o comprometimento da saúde policial. É de grande importância verificar os fatores que influenciam diretamente na forma como se dá o gasto energético a fim de que se tenha um importante equilíbrio (Minayo; Souza; Constantino, 2007).

Para Oliveira (2011), deve-se considerar que a presença da inatividade física comum após o curso de formação acaba por dificultar o trabalho exercido por estes profissionais visto que reflete diretamente em sua produtividade e desempenho. Logo, é de suma importância que se possa constatar a prática da atividade física como fator promotor da saúde e das condições essenciais ao trabalho.

3 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo por meio do estudo da compreensão de Policiais Militares do Estado de Goiás sobre a importância da atividade física em suas atividades de serviço. A amostra foi escolhida de maneira aleatória e se direciona a 40 policiais da corporação que encontram-se na ativa.

Por meio dos dados obtidos foram elaborados gráficos a fim de demonstrar de forma objetiva, os resultados alcançados pela pesquisa que se utiliza de uma perspectiva quantitativa em sua análise. É importante ressaltar que o questionário será encaminhado aos policiais por meio da criação de formulários eletrônicos que serão enviados por e-mail.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista que a pesquisa buscou pela obtenção de uma amostra composta por 40 Policiais Militares do Estado de Goiás, somente foram alcançados 31 questionários devidamente preenchidos. Este instrumento de coleta de dados foi elaborado por meio do Google Forms e a análise das informações obtidas se dá com o auxílio de gráficos abaixo apresentados.

Gráfico 01 – O sr(a) considera a atividade física um fator essencial para a prevenção de doenças no cenário atual?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 01 demonstra que a percepção sobre a importância da atividade física como fator que previne doenças é unânime entre os pesquisados. Tal informação corrobora com Pitanga (2004) que aponta a falta de atividade física como principal fator que contribui para o surgimento de diferentes doenças.

Gráfico 02 – De acordo com sua percepção, a atividade física contribui para uma maior qualidade de vida

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 2 demonstra que para 100% dos pesquisados a atividade física contribui para a qualidade de vida do ser humano. Guiselini (2005) aponta a qualidade de vida como fruto de uma vida ativa fisicamente enquanto Zama e Bankoff, (2013) ressaltam que o bem-estar é alcançado por meio da atividade física que contribui diretamente para a qualidade de vida também dos policiais.

Gráfico 03 – No âmbito da segurança pública, o sr(a) acredita que a falta de atividade física pode afetar o desempenho e consequentemente a produtividade do policial militar?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 03 aponta que 93,3% dos pesquisados entendem que a falta da atividade física influencia no desempenho e na produtividade policial militar. Para 3,3% talvez seja uma possibilidade enquanto 3,3% considera inexistente esta influência. Acerca disso, Boçon (2015) ressalta que o desempenho na atividade policial é consequência de um adequado preparo e consequentemente da habilidade física para atuar. Logo, tanto o desempenho quanto a produtividade policial podem ser amplamente afetados pela falta de atividade física.

Gráfico 04 – O sr(a) compreende o sobrepeso e sedentarismo como fatores que contribuem para o adoecimento do policial militar e consequentemente seu afastamento do trabalho?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 04 ressalta que 96,7% considera o sobrepeso e a obesidade como fatores que proporcionam o adoecimento e afastamento do policial militar de sua

rotina de trabalho. Do total, 3,3% considera que estes fatores não influenciam neste processo. É importante ressaltar que segundo Silva (2015), o sedentarismo e a obesidade decorrentes da falta de atividade física comprometem a saúde e podem resultar em afastamentos devido ao adoecimento dos policiais.

Gráfico 05 – Diante da importância que a atividade física possui, o sr(a) considera que a mesma recebe a devida atenção na rotina do policial militar?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com os dados obtidos pelo gráfico 05, a metade do total de pesquisados aponta que a atividade física recebe a devida atenção na corporação. Para 40% este fato não condiz com a realidade. 10% afirma que talvez a atividade física seja considerada na rotina policial.

Conforme foi possível perceber, Silva (2015) ressalta a importância da regularidade da prática da atividade física. Logo, as demandas devem ser atendidas integralmente e não apenas ocasionalmente, de maneira que viabilize ao profissional colocar outras prioridades de maneira precedente.

Gráfico 06 – A motivação é um fator importante dentro da adoção da atividade física pelo policial militar?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com o gráfico 06, a motivação é considerada um importante fator para a prática da atividade física para 90% enquanto 10% considera que talvez seja. Sobre esta questão, Zamaí e Bankoff, (2013) apontam a motivação como um importante elemento e consideram que ela é necessária não apenas para adotar a atividade física em um dado momento, mas para se manter ativo nos dias atuais.

Gráfico 07 – Com que frequência o sr(a) pratica a atividade física na atualidade?
Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com o gráfico 07, 46,7% aponta que quase sempre praticam a atividade física enquanto 16,7% sempre pratica e 36,7% às vezes realiza a sua prática. Desta forma, Matsudo *et al.* (2002), aponta a atividade física como um fator essencial na promoção da saúde e bem-estar, mas para tanto é indispensável que sua prática seja frequente. Trata-se de um importante fator que contribui para que os profissionais tenham sua saúde e qualidade de vida preservados.

Gráfico 08 – O sr(a) acredita que a frequência com que pratica atividade física é suficiente para atender as demandas e exigências físicas no trabalho?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 08 aponta que para 83,3% dos pesquisados a frequência de atividade física de sua rotina é suficiente para atender as demandas do trabalho policial. Para 10% talvez esta frequência é suficiente enquanto 6,7% considera insuficiente. Zamaí e Bankoff (2013) apontam que a atividade policial demanda elementos como a rapidez, presteza e outras habilidades. Para que possa alcançar esta postura, é indispensável ao policial militar um preparo físico adequado.

Gráfico 09 – Com que frequência a atividade física é deixada de lado pelos policiais militares após sua formação?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 09 traz uma importante constatação sobre o fato de que para 85,5% quase sempre a atividade física é deixada de lado após o período que compreende a formação policial. Para 13,8% isto ocorre as vezes. A mesma quantidade (13,8%) ressalta que trata-se de um processo que ocorre sempre enquanto somente 6,9% aponta que isto nunca ocorre.

Boçon (2015) ressalta que a atividade física é obrigatória durante o curso de formação e que após este período, sua prática vai se tornando voluntária. De fato, a possibilidade de manter uma rotina de atividade física vai dando espaço ao comodismo mediante a falta de obrigatoriedade dos exercícios físicos. Logo, trata-se de uma demanda que deve ser abordada e compreendida pelo profissional como algo que influencia diretamente em sua saúde e que só depende do seu próprio esforço.

Gráfico 10 – Qual o principal fator que contribui para o abandono da prática da atividade física após a formação policial?

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O gráfico 10 busca apontar as principais causas que contribuem para que a atividade física seja deixada de lado após a formação policial. Para 43,4% a influência se dá pela jornada de trabalho enquanto 30% aponta o próprio comodismo. Do total, 20% considera que são amplos fatores enquanto 3,3% ressalta o desgaste físico da atividade policial e 3,3%, a redução das demandas físicas.

Acerca disso, Silva (2005) aponta os policiais como profissionais com atividades diferenciadas e conseqüentemente suas jornadas se manifestam em horários específicos. É importante ressaltar que esta constatação demonstra que as jornadas de trabalho exercem uma importante influência, porém não devem limitar ou impossibilitar que a prática da atividade física possa ser realizada de maneira regular.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa em questão permitiu demonstrar que a prática da atividade física exerce um importante papel não apenas para a saúde humana como também na promoção de uma maior habilidade e capacidade físicas. No contexto da Polícia Militar, este processo se intensifica em virtude das demandas físicas decorrentes da atuação policial. Desta forma, os próprios policiais consideram a atividade física como um importante fator para o seu desempenho na corporação.

Além de contribuir para um adequado condicionamento físico, a atividade física ainda exerce uma importante na prevenção do surgimento de doenças e problemas de saúde correlacionados à fatores como o sedentarismo. Desta forma, ao adotar a atividade física no dia a dia é possível alcançar o bem-estar e

consequentemente a qualidade de vida tão essenciais nos dias atuais.

É evidente que dentro da atuação policial, o condicionamento físico exerce um importante papel. O desempenho é amplamente afetado pela falta de preparo físico dentro das ações operacionais. Além disso, a falta de atividade física pode resultar no adoecimento dos profissionais e consequentemente no afastamento das atividades de serviço gerando um importante impacto na produtividade policial.

É fundamental portanto, que os profissionais possam reconhecer a atividade física como uma aliada efetiva para que a saúde e a qualidade de vida possam ser devidamente promovidas. Desta forma, mais que praticar, o profissional deve estar ciente que a atividade física deve atender as demandas do policiamento.

As jornadas de trabalho são apontadas como fator essencial que limita a prática da atividade física pelos policiais. Partindo desta perspectiva é essencial que se busque por estudos mais profundos que possam identificar estratégias específicas que possam ser adotadas no intuito de viabilizar a prática da atividade física pelos policiais também em sua rotina de trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA R. M.; MEDEIROS G. L.; KRISTENSEN H. C. **Estresse pós-traumático, ansiedade e depressão em vítimas de queimaduras**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 148-155; 2010.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**:

BOÇON, M. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso (Bacharelado) - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2015.

DANNA, K.; GRIFFIN, R.W. **Healthy and well being in the workplace**: A review and synthesis of the literature. 1999. Disponível em: < <http://www.findarticles.com>>. Acessado em 20 dez. 2023.

FAVACHO, F. B. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. 2016. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GLANER, M. F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em**

adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GONÇALVES, L. G. de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO.** 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. **Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar** (Miguel Pereira e Paty do Alferes). Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar**, 2.ed.São Paulo: Phorte, 2006.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, p. 06-11; n. 2, 2001.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, G.L.; OLIVEIRA. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro.** Ciência & saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.16,n.4,p.2199-2209,2007.

OLIVEIRA, K. L. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** Sociologias. 2011;12(25):224-50.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **United NationsChildren's Fund.** Cuidados Primários de Saúde Alma- Ata. URSS: OMS, 1978.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2a ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SCHLICHTING JUNIOR, A. M.; SILVA, R. **Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares.** Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.

SILVA, Lauro Márcio Osório da. **Hábitos de vida e o nível das atividades físicas realizadas pelos policiais militares que compõem o 5º batalhão de polícia militar.** Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 120-135, jun. 2015.

ZAMAI, Carlos Aparecido; BANKOFF, Antônia Dalla Pria. **Atividade física e Saúde: Experiências Bem-Sucedidas nas Empresas, Organizações e Setor público.** Jundiaí, Paco Editorial: 2013.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

01 – O sr(a) considera a atividade física um fator essencial para a prevenção de doenças no cenário atual?

Sim

Não

Talvez

02 – De acordo com sua percepção, a atividade física contribui para uma maior qualidade de vida?

Sim

Não

Talvez

03 – No âmbito da segurança pública, o sr(a) acredita que a falta de atividade física pode afetar o desempenho e conseqüentemente a produtividade do policial militar?

Sim

Não

Talvez

04 – O sr(a) compreende o sobrepeso e sedentarismo como fatores que contribuem para o adoecimento do policial militar e conseqüentemente seu afastamento do trabalho?

Sim

Não

Talvez

05 – Diante da importância que a atividade física possui, o sr(a) considera que a mesma recebe a devida atenção na rotina do policial militar?

Sim

Não

Talvez

06 – A motivação é um fator importante dentro da adoção da atividade física pelo policial militar?

Sim

Não

Talvez

07 – Com que frequência o sr(a) pratica a atividade física na atualidade?

Sempre

Quase sempre

Às vezes

Quase nunca

Nunca

08 – O sr(a) acredita que a frequência com que pratica atividade física é suficiente para atender as demandas e exigências físicas no trabalho?

Sim
Não
Talvez

09 – Com que frequência a atividade física é deixada de lado pelos policiais militares após sua formação?

Sempre
Quase sempre
Às vezes
Raramente
Nunca

10 – Qual o principal fator que contribui para o abandono da prática da atividade física após a formação policial?

Jornada de trabalho
Compromissos pessoais
Comodismo
Redução das demandas físicas
Todos
Nenhum
Outro